
Cykling – en dunderkur

Hur cykling kan bidra till ett längre och friskare liv



Hej!

Vi måste prata allvar om en sak. Vår stillasittande livsstil är ett av vår tids största hot mot folkhälsan. Ett smidigt sätt att få in mer fysisk aktivitet i vardagen är att gå eller cykla till jobbet, skolan och på fritiden. Och du, utöver alla hälsovinster kan vi lova att din plånbok knappast kommer klaga – inte heller miljön. Vi har här samlat inspirerande fakta som kommer att få dig att hoppa upp på cykelsadeln – om du inte redan sitter där.

Trevlig läsning!

Cykelfrämjandet

Foldern har tagits fram som en del av projektet HEAT - Participatory Urban Planning for Healthier Urban Communities med delfinansiering från Interreg Central Baltic Programme 2014-2020.

Medverkande

Emilia Sternberg (Cykelfrämjandet)

Fanny Westin (Cykelfrämjandet)

Grafisk design

Mårten Chenon



European Union
European Regional
Development Fund



**”Om det fanns ett piller
som gav samma effekt
som cykling skulle alla
läkare skriva ut det.”**



PETER SCHANTZ
Professor i humanbiologi

Har du fått dina 150 den här veckan?

Har du fått minst 150 minuters fysisk aktivitet den senaste veckan? Om svaret är ja – grattis! Om svaret är nej tillhör du de 25 % av världens befolkning som inte följer WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet. För barn och ungdomar (5-17 år) är rekommendationen 60 minuter om dagen.

Det är bättre att göra lite än ingenting!

Rådet är att sträva efter att röra på sig mer än de rekommenderade 150 minuterna. Byter du ut stillasittandet mot fysisk aktivitet, även lågintensiv, ger det goda hälsoeffekter. Barn bör inte heller sitta stilla för länge. Och tiden framför skärmar, i synnerhet på fritiden, behöver begränsas.



I takt med en ökad välfärd tenderar också stillasittandet att öka. Därför måste vi satsa på att bygga städer och samhällen som uppmuntrar till aktiva transporter som cykling och gång.



150 minuters fysisk aktivitet i veckan kanske låter mycket? Men tänk på att:

30 minuters fysisk aktivitet i form av cykling eller en promenad fem gånger i veckan är ganska lätt att få till, eller hur? Och det gör stor skillnad!

Går eller cyklar du till skolan, till jobbet eller på fritiden är det ett smidigt sätt att få dina 30 minuter – och en stor investering i din hälsa.

Barn och ungdomar behöver röra på sig mer än så, minst 60 minuter om dagen.

Regelbunden fysisk aktivitet ger bland annat:

- Lägre risk för hjärt-kärlsjukdomar
- Lägre risk för stroke
- Lägre risk för högt blodtryck
- Lägre risk för typ 2-diabetes
- Lägre risk för koloncancer och bröstcancer
- Minskad risk för depression
- Ökad kognitiv funktion (för äldre)
- Lägre risk för förtida död

U.S. Department of Health and Human Services (2008)
Physical Activity Guidelines for Americans






Fysisk aktivitet boostar barns hälsa – och betyg!

I det svenska Bunkefloprojektet fick en grupp elever 40 minuters extra fysisk aktivitet varje dag. När de gick ut grundskolan hade de bättre hälsa – och betyg – än sina skolkompisar som inte hade fått denna extra dos av fysisk aktivitet.

... Och minskar sjukfrånvaron på jobbet

Anställda som cyklar till jobbet har i genomsnitt 1,3 dagar mindre sjukfrånvaro per år än genomsnittet.

**Har du
tagit dina
30 minuter
idag?**

mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön
						

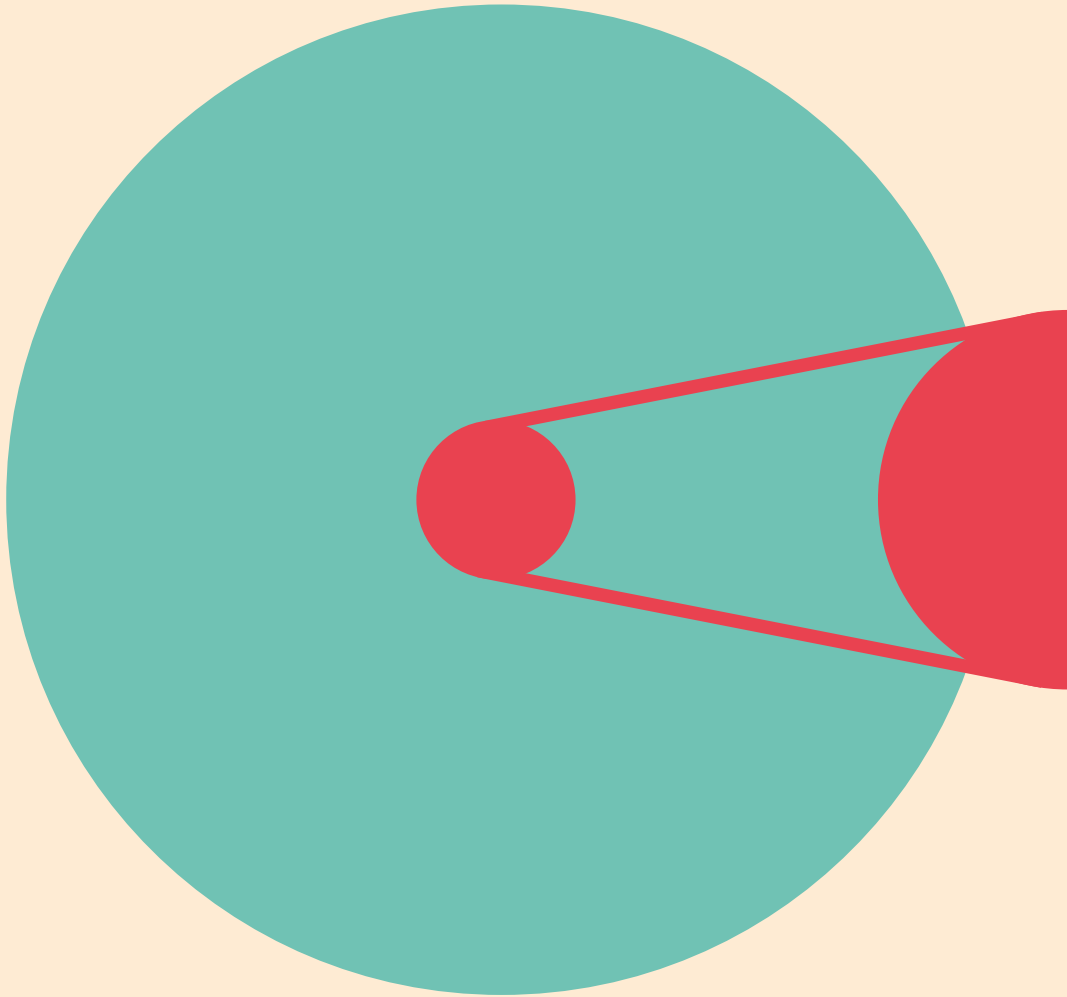
Källor

European Cyclists' Federation (2018):
*The benefits of cycling Unlocking their
potential for Europe.*

Jesper Fritz (2017): *Physical Activity
During Growth. Effects on Bone,
Muscle, Fracture Risk and Academic
Performance.* Lunds universitet.

U.S. Department of Health and Human
Services (2008): *Physical Activity
Guidelines for Americans.*

WHO (2020): *Physical activity*
[www.who.int/news-room/fact-sheets/
detail/physical-activity](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)



**För att boosta din fysiska och mentala hälsa:
Cykla eller promenera minst 30 minuter fem gånger
i veckan. Upprepa. Öka dosen efter behov.**

Eventuella biverkningar:

- Du tar dig dit du ska
- Du sparar tid
- Mer pengar i din plånbok
- Bättre miljö

Om Cykelfrämjandet

Cykelfrämjandet arbetar för en hållbar framtid där det är enkelt och säkert för alla att cykla. Vi vill ha bättre förutsättningar för alla cyklister i Sverige, och få fler att välja cykeln oftare.